

10 Hábitos De Las Personas Con Alta

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Por Juan Sebastián Celis Maya

Bienvenido

Primero que todo debo felicitarte por estar aquí, ya que la Inteligencia Emocional es una gran habilidad que te puede permitir comprender y tomar el control de tus emociones, de manera que puedas dominar tu vida al 100%.

Controlar Tus Emociones Es Clave Para El Éxito

Aunque no lo creamos, prácticamente todos los seres humanos somos esclavos de nuestras emociones y por lo tanto, es probable que terminemos tomando decisiones que vayan en contra de nuestra felicidad, sin siquiera saberlo.

Es por eso que cuando te enfocas en aumentar tu coeficiente emocional (que veremos más adelante en este mismo documento), cosas muy buenas pueden pasar en tu vida, porque te conviertes en una persona consciente de sí misma.

¿Y sabes qué es lo puesto a la sensación de control y dirección? El estrés y la ansiedad. Las personas que no tienen el control de sus emociones y en general de su vida, sufren problemas a nivel psicológico y hasta físico por ello.

Así que estás en muy buen camino para dirigirte hacia un éxito aplastante en tu vida, empezando por afrontar quizás uno de los mayores retos de la vida:

Dominarte a ti mismo.

Empecemos Por Tu Cerebro

Básicamente en tu cerebro hay una pequeña porción llamada “Amígdala” que se encarga, entre otras cosas, de identificar estímulos conocidos.

Piensa en el perro que ve a su amo luego que de todo un día estuviera fuera de la casa. En su cerebro (sí, los perros también la tienen), la amígdala está programada para identificar a su dueño, mediante estímulos visuales, auditivos, olfativos y de tacto.

Si el perro ve una persona totalmente diferente, sencillamente no reaccionará, o incluso se mostrará agresivo como método de protección.

Esto mismo pasa en tu cerebro, y la manera en que se ha desarrollado la habilidad de tu amígdala, es muy simple: A través de la repetición.

Quiere decir que cada vez que sentías un estímulo de cualquier tipo (es decir, una situación que estimula uno o más de tus 5 sentidos), por lo regular hacías ciertas cosas, en principio sin saber, o modelando el comportamiento de otros (por ejemplo cuando eras niño).

Pero luego, éstas cosas las haces sin saber, y es tu mente la que tiene el control y no tú.

Es por esto que ahora quiero que conozcas:

3 Simples Pasos Para El Control Emocional

Básicamente controlar nuestras emociones no implica reprimirnos, ni esconder de otras personas la manera en que nos sentimos, lo que ocurre es que diferentes emociones en determinados instantes producen resultados distintos.

Por ejemplo, la vergüenza puede parecer una emoción negativa, sin embargo es útil si se siente cuando se hace algo que va en contra de la integridad de otras personas o de las normas de convivencia de la sociedad.

Así mismo, la alegría puede que no sea positiva sentirla en determinados instantes. Por lo tanto, todas las emociones no son ni positivas ni negativas en sí mismas sino que dependen estrictamente de su contexto.

Entonces, controlar las emociones se convierte en una tarea de dirigir la manera en que nos sentimos, para que sea la más adecuada posible según la situación.

Esto lo podemos lograr de la siguiente manera:

1. **Analiza el disparador de la emoción que deseas controlar:** Por lo regular las emociones se dan como respuesta a un estímulo. Es decir que toda emoción tiene una causa. Si te analizas a ti mismo, probablemente te des cuenta de que cuando te sentías de cierta manera, algo ocurrió para que así fuera.

Enfócate en una emoción y trata de deducir qué la causó. Con esta información podrás ver la posibilidad de eliminar permanentemente el estímulo (evitar la situación incómoda) o modificarlo positivamente.

2. **Analiza qué tanto depende de ti la emoción:** En algunas ocasiones, tus emociones se generan de manera justificada (como cuando sentimos enojo hacia alguien que cometió una imprudencia con su automóvil y afectó el nuestro). Sin embargo, a veces nuestra mente emocional se activa sensiblemente sin razón (como cuando alguien nos califica de fracasados o perezosos y realmente no lo somos).

Así que la idea es sencillamente identificar si es algo que depende de ti o no.

3. **Modifica tus pensamientos y respuesta al estímulo:** Ahora que tienes más información sobre tu emoción, lo que la causa y el responsable principal,

puedes modificar tus pensamientos hacia ella. La mayoría de dificultades tienen solución, pero rara vez, sentirse mal es una de ellas. Es difícil al principio pedirle a tu cuerpo que lo entienda, pero esta es una habilidad que se puede desarrollar poco a poco.

Además, es importante modificar tu respuesta. Una cosa es cómo te sientes, y la otra es qué haces al respecto. Normalmente, nuestras emociones dictan nuestro comportamiento, pero estudios comprueban que tú puedes modificar tus emociones modificando tu comportamiento.

Alterando tu fisiología y lenguaje corporal (como por ejemplo estando más relajado o luciendo tranquilo e incluso alegre) puedes impregnar tu mente de ese sentimiento y empezar a generar esa emoción desde adentro.

Al dominar tus emociones aumentas tu coeficiente emocional, debido a que eres capaz de asimilarte a ti mismo, comprenderte y dirigirte, así como ayudar a otros a lograr exactamente lo mismo, por lo que creas una habilidad de interacción muy valiosa, que indudablemente te lleva al éxito personal más fácilmente.

Y ahora que conoces este proceso, es importante que a diario empieces a tener ciertos hábitos que te permitirán poner en automático el incremento de tu inteligencia emocional.

Hábito #1: Prestar Atención A Tus Sentimientos

Se nos ha enseñado que no debemos prestar tanta atención a nosotros mismos, como a los demás. Esto hace que nos olvidemos de analizarnos, e incluso de llevar registros sobre lo que hacemos, sentimos y experimentamos.

Es muy poco común que sepas que alguien lleva un diario. Y aunque no es necesario que realices un diario donde escribas todo lo que haces día a día, puedes tener uno sobre tus sentimientos y emociones.

El sólo prestarle atención a este aspecto de tu vida, te dará ideas que rápidamente puedes implementar para potenciar tu desarrollo emocional.

Hábito #2: Comunicar Tus Emociones

Recuerda que llegar a controlar tus emociones no implica esconderlas o sofocarlas. Por el contrario, implica lograr que no se generen en principio, por lo tanto de nada sirve que si se dan, hagas lo posible e imposible porque nadie se de cuenta.

En nuestra sociedad nos han condicionado a que las personas que dicen cómo se sienten son “débiles” o “cursis”. Peor aún, dicen que “los hombres no lloran” o cosas por el estilo. Todo esto lo que hace es impedirnos desarrollar nuestro control emocional, y convertirnos más y más en esclavos de nuestras emociones.

Así que la conclusión es una sola: Si vale la pena, comunícale a otros cómo te sientes. Si alguien te dice algo y te sientes mal, probablemente ni lo sepa. ¡Díselo!

“Disculpa, no sé si lo sepas, pero lo que acabas de decir realmente me hizo sentir mal”. Algo así basta. Y no te imaginas el cambio tan profundo que se empieza a generar dentro de ti y el empoderamiento que sientes una vez implementas este hábito.

Hábito #3: Enfocarse En Lo Positivo

Las personas más positivas tienden a tener una mayor inteligencia emocional. Y no es para menos, el mundo está lleno de cosas buenas y de personas buenas.

De todas las cosas buenas que pasan, de toda la gente buena que hay, y de las miles de obras buenas que ocurren a diario, sólo algunas decenas de situaciones son realmente negativas...

Pero, ¿Sabes qué es lo increíble? ¡QUE TODAS SALEN EN LAS NOTICIAS!

Nunca verás un noticiero que diga: “Madre dio a luz exitosamente, su familia está feliz”. No, porque su negocio es vender negativismo.

Entonces, si así como hay cosas malas, hay cosas buenas (quizás 10 veces más, así no lo parezca), ¿Qué sentido tiene enfocarse en lo malo?

En realidad ninguno. Y por si fuera poco, el negativismo es una de las cosas que más acaba con tu inteligencia emocional, te hace sentir deprimido sin saber por qué y te impide soñar y tener objetivos y metas ambiciosas que, por cierto, puedes lograr perfectamente si te esfuerzas un poco.

Hábito #4: Establecer Límites

Una de las causas principales de que nuestras emociones no se encuentren en su estado más óptimo, es que otras personas tienen demasiado control sobre nuestra vida.

Los padres de un adolescente deciden qué ropa viste, cuándo se despierta, cuándo se acuesta, cuándo sale y a dónde, cuándo no, etc...

Y aunque eso está bien para un adolescente que empieza a conocer sobre la vida (y no sabe de los peligros) la verdad es que llegamos a adultos con la misma mentalidad de que alguien tiene que encargarse de cuidarnos.

Y prácticamente conectamos nuestro cordón umbilical a nuestros jefes, clientes, amigos, familiares, al gobierno, etc.

Le damos control total a otros, para que decidan sobre nuestras vidas, nuestro tiempo y nuestra felicidad (o la falta de ella).

Una persona emocionalmente inteligente sabe que tiene que haber límites y que la influencia principal de tu vida, debes ser tú mismo.

Hábito #5: Vivir En El Presente, Dejando El Pasado Atrás Y Viendo Con Esperanza Al Futuro

El pasado es un recuerdo, y el futuro es una idea. Lo único que realmente tenemos es el presente. Respecto a lo que ya vivimos poco podemos hacer.

Nuestra mente sólo se encarga de guardar los recuerdos, nosotros decidimos cómo pensar respecto a ellos. Una forma es vivir lamentándose eternamente por lo malo, la otra es saber que fueron aprendizajes y cicatrices que demuestran nuestro crecimiento y madurez.

Vivir en el pasado genera depresión.

Similarmente, el futuro, sobre todo enfocados en la parte negativa, genera estrés y ansiedad.

Por lo tanto, lo único que nos puede beneficiar es un presente bien vivido. Un presente en el que demos lo mejor de nosotros mismos y nos perdonemos por nuestras fallas del pasado, así como nos comprometamos con lo que queremos lograr al conquistar nuevos horizontes.

No se trata de ignorar la realidad, ni de dejar de lado la experiencia, ni de mucho menos dejar de planear, se trata de que todo eso lo hagamos con el mínimo impacto posible en nuestras emociones y manera de sentirnos.

Hábito #6: Vivir Alocadamente

Los juegos, los hobbies, los gustos, los pasatiempos, son parte de un equilibrio natural que todas las personas necesitamos.

Es posible evitar todo esto, pero no es posible impedir sentirnos mal por ello. No importa la edad, siempre necesitaremos con cierta frecuencia permitirnos vivir momentos de alegría.

No caigas en la trampa de pensar que ya eres “adulto” y esas cosas son de niños. Todo lo contrario, como niños era muy fácil divertirnos. Con cualquier cosa lo lográbamos.

Como adultos es más importante aún encontrar maneras de liberar nuestro espíritu curioso y de hacer que vivir la vida valga la pena.

No importa si somos un poco locos, si bailamos en la ducha, si enloquecemos de euforia o si hacemos cosas que otros consideren “inapropiadas” siempre y cuando estemos alimentando nuestro espíritu de niños.

Hábito #7: Darle Prioridad A Los Sentimientos

Muchas veces pensamos que las mejores decisiones en nuestra vida son las que tomamos pensando en factores como las finanzas, la aprobación social, etc.

Piensa por ejemplo en el joven que quiere estudiar Bellas Artes o Música, y sus padres quieren que sea ingeniero porque eso es “lo que da dinero ahora”.

Esta es una decisión que no considera de ninguna manera los sentimientos, ni las emociones, ni la manera en que la persona en unos años va a vivir su vida (con satisfacción y plenitud, o con aburrimiento y conformismo).

Es por eso que en tantos negocios a los que uno va, hay personas que atienden mal, que trabajan por trabajar (por dinero) o que hacen las cosas de mala gana. Porque tomaron la decisión de estar donde están, sin tomar en cuenta los sentimientos.

Tus sentimientos son importantes y dejarlos de lado no es de personas inteligentes emocionalmente. Dale la prioridad que merecen.

Hábito #8: Dejar De Criticar, Etiquetar Y Juzgar A Otros

Lo creas o no, cuando señalas a otras personas, demuestras tu propia debilidad. Cuando somos mejores, o sabemos que hacemos las cosas bien, no tenemos la necesidad de pensar en cuán mal están los demás.

Es sólo cuando sentimos un temor irracional a no ser tan bueno como otros, que llegamos al punto de la crítica destructiva.

Independientemente de lo que hagan o dejen de hacer otras personas, e incluso de lo que sean o realmente logren, no es tu responsabilidad ni deber juzgarlos.

Esto, no sólo les afecta negativamente a ellos, sino que peor aún, te afecta a ti mismo. Similar a tomarse un veneno esperando que otro muera.

Hábito #9: Auto-Regularse

La auto-regulación es simplemente la habilidad de impedir que tu “caballo interno” se desboque.

Por ejemplo, si sufres de diabetes y sabes que comer ciertas cosas puede afectar a tu salud gravemente, auto-reguarte implicaría no comerlas, por más fuerte que sea el deseo.

¿Y sabes qué es lo mejor? Que esto es sólo difícil las dos ó tres primeras veces. Luego en adelante ya estarás condicionado a regular tus decisiones y controlar tu impulsividad.

Al principio hay que poner cierta fuerza de voluntad y esfuerzo, pero luego es justamente, lo que es esto: **Un hábito**.

Empieza pequeño, por regularte en cosas simples y luego ve escalando poco a poco según consideres adecuado, pero no te detengas en tu proceso de desarrollar tu habilidad de auto-regulación.

Hábito 10: Practicar La Empatía

La empatía es saber “ponerse en los zapatos del otro”. En otras palabras, comprender lo que otras personas están viviendo y cómo podrían estarse sintiendo.

Muchas veces hablamos, decidimos y actuamos sin pensar en los demás, y sin considerar cómo ciertas cosas que parecen irrelevantes pueden afectar a los demás.

Cuando eres consciente de cómo se sienten las personas que te rodean, inmediatamente te conviertes en una persona más madura y más capaz de auto-controlarse, ya que empiezas a entender mejor la psicología humana.

Una buena manera de lograr esto, es preguntarle a las personas cómo se sienten. Es increíble la cantidad de veces que la gente te dice: “Deberías hacer esto”, “No debiste hacer esto otro”, pero NUNCA te preguntan: “¿Cómo te sentías antes de tomar esa decisión?”, “¿Qué sentiste al decidir eso, fue difícil para ti?”.

Personalmente he conocido muy pocas personas que aplican esto, y créeme que mi relación con ellas es de lo mejor, porque son personas con las que conectas inmediatamente y que son 100% agradables para pasar el tiempo. **La idea es que puedas convertirte en una de esas personas :)**

¡Felicidades!

Si has llegado hasta aquí, entonces ahora cuentas con un poderoso conjunto de herramientas para mejorar tu vida trascendentalmente, y ahora sólo resta que pongas en práctica lo aprendido.

¡Te deseo muchos éxitos!

Juan Sebastian Celis Maya.

Creador del entrenamiento

[Conquista El Éxito](#)

Pero espera... ¡Hay más!

Descubre **Cómo Transformar Tu Vida Por Completo**, Para Que Puedas Alcanzar TODO Lo Que Te Propongas Desde Hoy

Si deseas reprogramar tu mente para el éxito, y además descubrir:

- ☒ Por Qué Tu Mentalidad Te Ha Llevado Al Fracaso Naturalmente Y Cómo Revertir La Situación Para Triunfar Más Fácilmente En La Vida...
- ☒ El rasgo único que TODOS los hombres triunfadores de la historia tienen y que tú también puedes desarrollar en un simple paso...
- ☒ Las 7 preguntas que los fracasados y las personas mediocres, nunca se harán. (Responderlas te brindará claridad suprema sobre cómo lograr el éxito)...

Entonces, este material avanzado te interesa:

**Haz Click Aquí Para Conocer Todos Los
Detalles Ahora Mismo**